

**Курс «Творим своё здоровье.
Валеология»
Класс. 1класс
Тема занятия. На зарядку
становись! Разучивание комплекса
упражнений утренней гимнастики.**

Презентацию подготовила учитель начальных классов
МОУ г.Горловки «Лицей №85 Гармония»
Сорокина Юлия Владимировна

- **Цель занятия:** обучить детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости; научить бережному отношению к себе и окружающим людям, применяя полученные знания и умения.
- **Тип занятия.** Комбинированный.
- **Место проведения.** Класс или гимнастический зал.

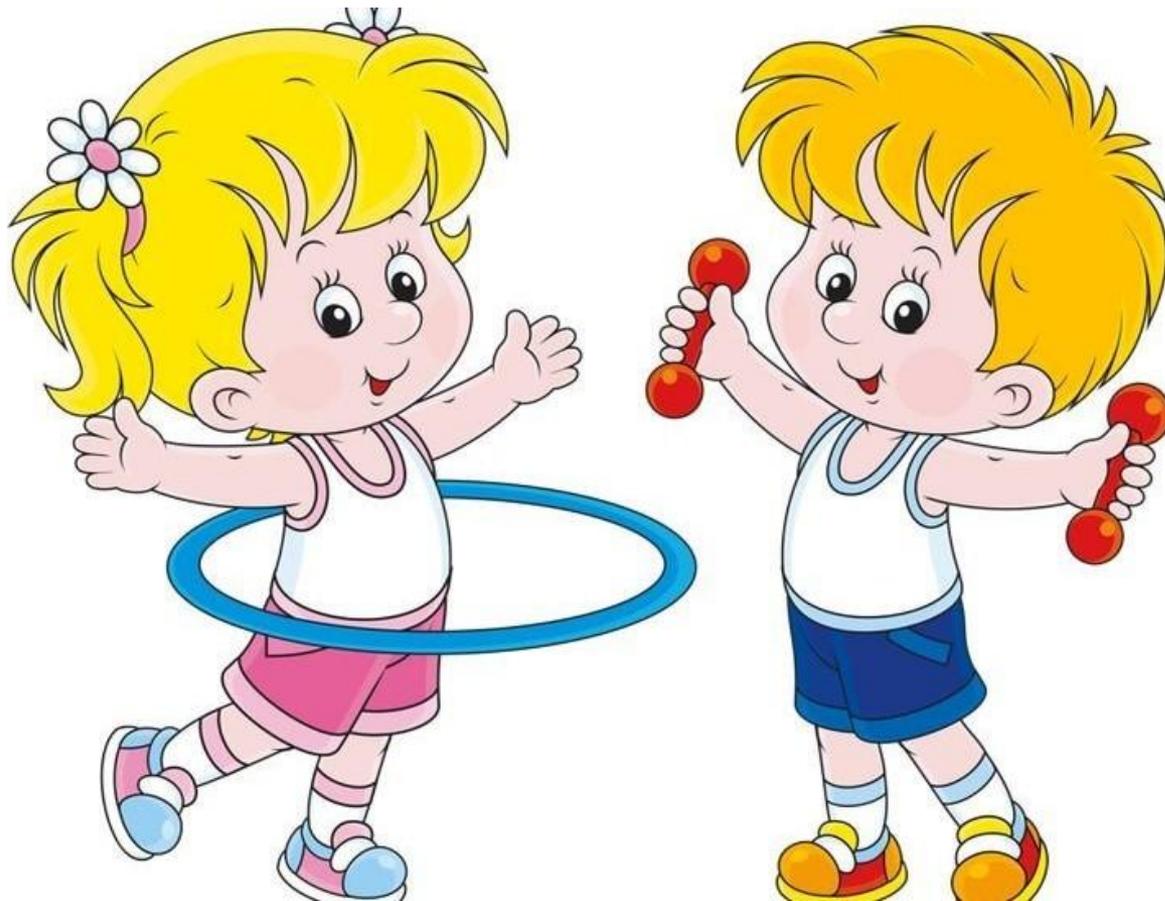
**Малыш ты хочешь быть здоров,
Не пить плохих таблеток,
Забыть уколы докторов,
И капли из пипеток.
Чтобы носом не сопеть,
И не кашлять конечно,
Правила валеологии применяй прилежно!**



Зарядка — комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общей бодрости организма. Зарядка укрепляет и развивает мышечную систему, повышает жизнедеятельность и трудоспособность, способствует закаливанию организма.



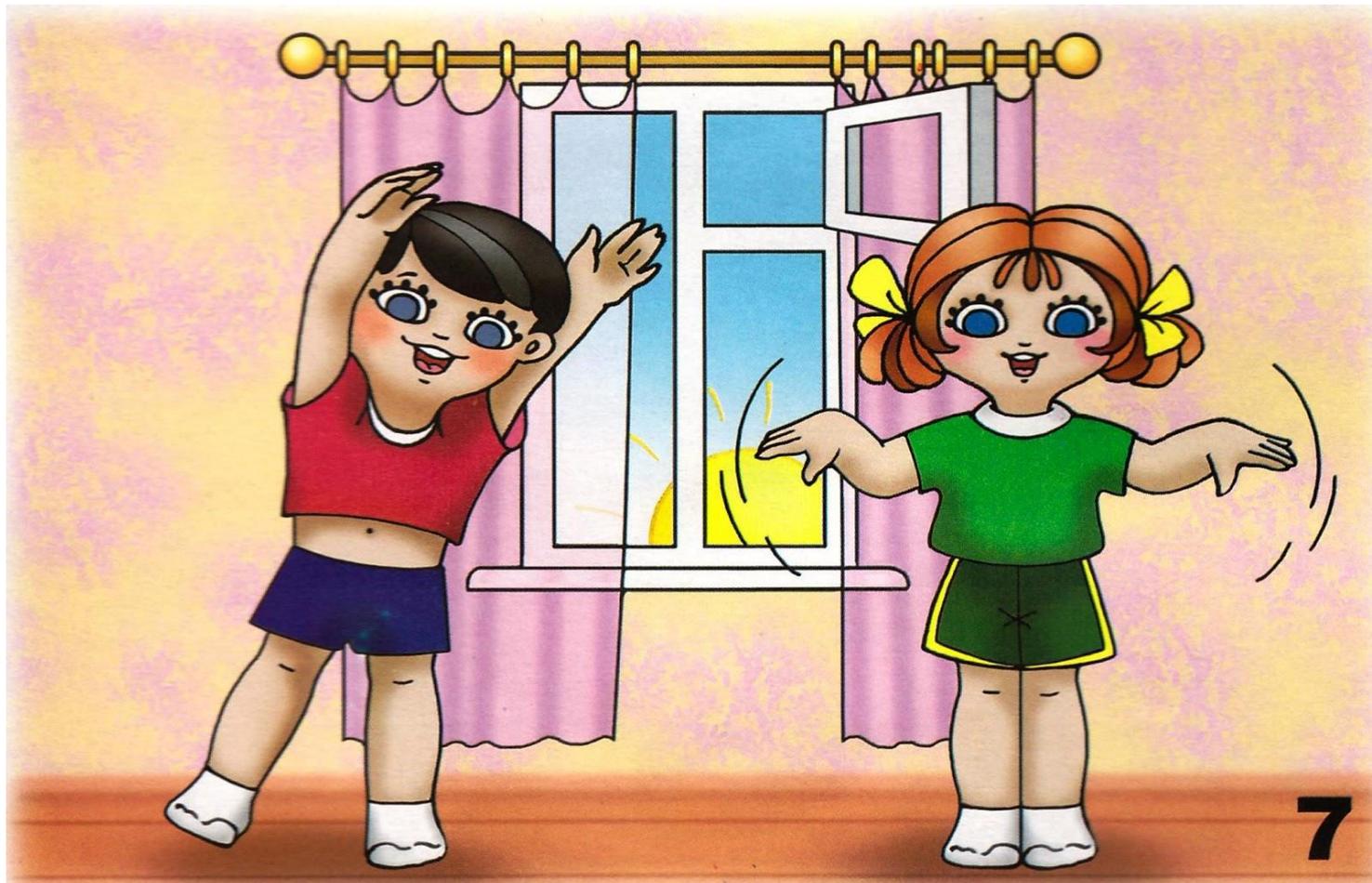
Комплекс упражнений утренней зарядки для детей — школьников



1. Ходьба на месте. Зарядка выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.



2. Вращение головой по часовой стрелке и наоборот. До 5 вращений в одно и другую сторону.



3. Пальцы рук прикасаются к плечам и производится вращение по кругу, сначала в одну сторону а потом в другую. Так же такие упражнения выполняются до 10 раз.



4. Стоя около парты, положить руки на пояс, делать наклоны вправо и влево. 10-15 наклонов.



5. Прыжки на месте 10-15 раз.



- **При выполнении упражнений утренней гимнастики следует соблюдать определенные правила:**
- 1. Гимнастику необходимо проделывать в одни и те же часы — перерыв в занятиях допускается только в случаях каких-либо острых заболеваний.
- 2. Зарядку следует проделывать натощак, прополоскав рот.
- 3. Выполнение упражнений надо сочетать с воздушным закаливанием. Комнату необходимо проветривать, а если позволяет погода, зарядку можно проводить на свежем воздухе (на веранде, во дворе).
- 4. Правильно и точно выполнять каждое отдельное упражнение, проделывая его с достаточным напряжением мышц и бодром темпе. В то же время необходимо следить за полнотой и свободой движений в суставах.
- 5. Во время выполнения упражнений надо следить за правильностью дыхания, стараться не задерживать его, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями. Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.
- 6. Желательно выполнять упражнения под музыку.
- 7. Сложность упражнений, общая физическая нагрузка должны повышаться постепенно, в соответствии с возможностями занимающихся.

- И главное правило, вы можете включать в комплекс зарядки свои, понравившиеся вам упражнения, главное не переутомиться и не дать слишком большую нагрузку на организм.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!